

Handreichung für Menschen mit einer Traumafolgestörung



Informationen rund um Trauma
Übungen zur Selbstregulation und zum Stressabbau
Mit Vorlagen zum individuellen 4-Wochen-Programm

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Wozu dient das Heft?.....	2
Wie ist das Heft anzuwenden?	3
Was ist ein Trauma?	4
Persönlicher Krisenbewältigungsplan (Notfallplan)	8
Skills	9
Persönliche Skillsliste	11
Zugangskanäle Skills.....	12
Skillsauswahl	13
Ressourcenstärkung	15
Erste-Hilfe-Koffer.....	15
Ressourcenliste	15
Positiver Lebenslauf.....	17
Entspannungsübungen	18
Autogenes Training.....	18
Progressive Muskelentspannung (nach Jacobson)	19
Atemübung - 4711.....	21
Herzatemung (kohärentes Atmen).....	22
Achtsamkeitsübungen	23
Bodyscan.....	23
Achtsam Zähne putzen	25
Achtsam essen	25
Achtsam hören.....	26
Imaginationsübungen	28
Innerer sicherer Ort.....	28
Baumübung.....	29
Übung Gepäck ablegen.....	30
Reise zu den Stärken	32
Gedankenstopp-Übungen	34
5-Farben-Übung	34
Bewegung.....	35
Zeichnen	36
Hirn-Flick-Flack.....	36
Vorlage „Vier - Wochen - Programm“	38
Zukunftsplan	41

Vorwort

Wozu dient das Heft?

In diesem Heft erhalten Sie Informationen über die Vorgänge, die im Gehirn nach Erleben eines Traumas passieren.

Außerdem soll es Reaktionen, die nach dem Erleben eines außergewöhnlichen Ereignisses auftreten können, als natürliche Reaktion erklären (**Psychoedukation**), auch wenn diese Ihnen als „unnormal“ erscheinen. Dadurch wird die Selbstakzeptanz gefördert und es sind Veränderungen des eigenen, manchmal unkontrolliert scheinenden Verhaltens möglich.

Das Heft gibt Ihnen auch persönliche Hilfestellungen, wenn Sie sich in einer akuten Krise befinden. Dazu erstellen Sie Ihren **individuellen Notfallplan**, der neben konkreten Anlaufstellen unter anderem auch Bewältigungsstrategien enthält, um die Krise zu bewältigen.

Zudem ist eine Auswahl verschiedener **Skills** zu finden. Damit ist jedes Verhalten gemeint, das in einer schwierigen Situation kurzfristig wirksam ist, ohne langfristig zu schaden.

Zur generellen **Stabilisierung** und **Spannungsregulation** stellen wir verschiedene Übungen vor. Damit kann Ihre seelische Widerstandskraft (Resilienz) gefördert und die Selbstwirksamkeit gestärkt werden.

Die Stabilisierung bildet eine wichtige Grundlage zur Traumaverarbeitung. Sie ist die erste Phase der Traumatherapie. In ihr erlernen Sie Strategien und Techniken, um Ihre Gefühle zu regulieren.

Da komplex traumatisierte Menschen meist chronisch unter verschiedenen Symptomen wie Depressionen, Schmerzzuständen, Essstörungen, Schlafstörungen, Suchtmittelabhängigkeit leiden, ist die Traumaverarbeitung zusätzlich psychisch und körperlich anstrengend. Daher ist ein „sicherer Boden“ erforderlich, zu dem die Stabilisierung beiträgt. Neben der Stärkung des Selbstwertgefühls wird dies auch durch das Entdecken vorhandener und neuer Ressourcen gefördert.

Dies sorgt dafür, dass Sie sich in der zweiten Phase, der Traumabearbeitung, in einer körperlich und emotional (ausreichend) sicheren Situation befinden.

Abschluss der Traumatherapie bildet die dritte Phase der Integration, in der Sie das Erlebte als Teil Ihrer eigenen Biografie akzeptieren lernen.

Wie ist das Heft anzuwenden?

Das Heft enthält Anregungen zur Ressourcenstärkung sowie verschiedene Übungsanleitungen zur:

- Entspannung
- Achtsamkeit
- Imagination
- Ablenkung

Es wird beschrieben, welche Wirkung und welchen Nutzen Sie damit erzielen können und wieviel Zeit Sie zur Durchführung einplanen sollten.

Führen Sie jede der vorgestellten Übungen durch und bewerten Sie diese auf der Skala, die unter jeder Übung abgebildet ist. Bei der Auswahl einer Übung müssen Sie nicht nach der vorgegebenen Reihenfolge vorgehen, sondern können je nach Stimmungslage entscheiden, welche Sie durchführen möchten.

Da je nach Tagesform unterschiedliche Bewertungen möglich sein können, wird empfohlen, jede der Übungen mehrfach (mindestens zwei- bis dreimal) durchzuführen. Damit lässt sich auch die Wirksamkeit der positiven Effekte steigern. Zudem können Sie so zuverlässig herausfinden, welche Übungen Ihnen guttun, hilfreich in verschiedenen Situationen sind und welche Sie kontinuierlich nutzen möchten.

Auch Schwierigkeiten, bestimmte Empfindungen oder Gedanken können vermerkt werden, um ggf. beim nächsten Mal individuelle Anpassungen vorzunehmen.

Schaffen Sie sich ein freies Zeitfenster, in dem Sie ungestört sind und einen ruhigen Platz, an dem Sie sich wohlfühlen.

Auch verschiedene Skills sollten Sie testen, um dann in den Momenten, in denen Sie innere Spannung empfinden, auf dieses Werkzeug zurückgreifen zu können.

Um möglichst große Effekte zu erzielen, sollte auf eine Regelmäßigkeit der Durchführung geachtet werden. Dafür empfehlen wir Ihnen auf Grundlage des Heftes die Erstellung Ihres individuellen Vier-Wochen-Programms, wie nachfolgend beschrieben. Eine Vorlage, mit der Sie dies erstellen können, finden Sie am Ende des Hefts.

Das Heft und die darin vorgestellten Übungen können verschieden genutzt werden:

→ **Als Begleitheft zur Gruppentherapie in Ihrer Traumaambulanz**

→ **Anwendungsmöglichkeiten unabhängig von der Gruppentherapie:**

- Zur Stabilisierung in Krisensituationen
oder
- Zur Erstellung eines individuellen Vier-Wochen-Programms (Vorlage am Ende des Heftes).

Dies kann Sie dabei unterstützen, die Übungen regelmäßig und selbstständig durchzuführen. Damit können auch langfristig besonders positive Effekte erzielt und eine Integration in den Alltag ermöglicht werden.

Was ist ein Trauma?

„Trauma“ = griechisch für Wunde oder Verletzung der Seele

Ein Trauma ist eine stressreiche Situation, in der weder Kampf noch Flucht möglich ist und in der totale Ohnmacht und Hilfslosigkeit herrschen.

→ **Wie kann eine solche Verletzung der Seele definiert werden?**

- Normale Reaktion auf eine extrem unnormale Situation
- Außergewöhnliches, lebensbedrohliches Ereignis, von dem man selbst betroffen oder Zeuge ist
- Eigene Unversehrtheit oder die anderer Menschen ist bedroht
- 2 Arten:
 - Schicksalhaft (z.B. Naturkatastrophen, Unfälle)
 - Von Menschen verursacht (z.B. Körperverletzung)
- Ereignis liegt in Vergangenheit

Es werden folgende Typen unterschieden:

Typ I Trauma: Monotraumatisierung (einmalig)

Symptome:

- Flashbacks
- Hyperarousal (erhöhte Aufmerksamkeit, ständige Alarmbereitschaft)
- Vermeidung

Typ II Trauma: komplexe Traumatisierungen (wiederholte und zwischenmenschliche Traumatisierungen – oft mit Bindungspersonen)

Symptome:

- Gefühlsregulation gestört
- Gestörte Beziehung zu sich selbst
- Gestörte Beziehung zu anderen
- Traumatische Erinnerungen

Ein Vergleich, um Trauma verständlicher zu machen:

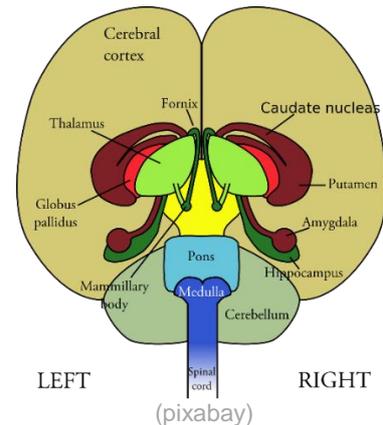
Was passiert bei einer äußeren Verletzung, durch die eine Wunde entsteht?

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| 1. Was muss ich tun? | → Wunde versorgen |
| 2. Welche Versorgung? | → Säubern, Ruhe, Arzt |
| 3. Wie ist der Heilungsverlauf? | → Unterschiedlich, braucht Zeit |
| 4. Was tut einem bei Schmerzen gut? | → Zuwendung, sich Gutes tun |
| 5. Folgen? | → Narben |

Bei seelischen Verletzungen ist es ähnlich. Sie sind zwar nicht sichtbar, aber Narben bleiben, welche ab und zu Schmerzen bereiten.

Was passiert im Gehirn, wenn man ein eindrückliches Ereignis erlebt?

- *Thalamus* ist Schaltstelle für alle Sinneswahrnehmungen
- *Amygdala* speichert die mit einer Erfahrung verbundenen Gefühle
- *Hippocampus* bringt Erlebtes in einen Gesamtzusammenhang (ordnet und sortiert) und überträgt es dann in Langzeitspeicher
- üblicherweise: gute Zusammenarbeit zwischen Amygdala und Hippocampus



Trauma

(Angst!) bewirkt ein rasches Lernen, verhindert jedoch Zusammenarbeit zwischen den Hirnstrukturen, sodass das Erlebte nicht ordentlich verarbeitet werden kann

Folge

- traumatisches Ereignis wird als Gefühlszustand abgespeichert (nicht als vergangen!) und verbindet die Gefühle mit körperlichen Reaktionen und Bildern
 - das Erlebte fühlt sich gegenwärtig, nicht abgeschlossen an
- nur wenn das Erlebte in einen Gesamtzusammenhang eingeordnet werden kann, kann sich die Einstellung „*Es ist vorbei. Ich habe es überlebt.*“ entwickeln.

Metapher: Kleiderschrank

Kleiderschrank = Gedächtnis / Kleider = Erlebnisse

- Falten und Ordnen von Kleidern (=Funktion des Hippocampus)
- bei Trauma: alle Kleider unsortiert in den Schrank geworfen
- immer, wenn man den Schrank öffnet, fällt alles wieder heraus (=Erinnerungen, Wiedererleben)



Typische Reaktionen auf ein Trauma:



(Köger, Ritter, et al. (2012): Akute Belastungsstörung. Ein Therapiemanual. Göttingen: Hogrefe)

Zusammenfassung

Bei einem traumatischen Erlebnis kann die Verarbeitung des Erlebten im Gehirn nicht ordnungsgemäß erfolgen. Dadurch fühlt sich das Ereignis oft dauerhaft präsent und nicht abgeschlossen an.

Traumatherapie soll helfen, die traumatischen Erlebnisse in das Verständnis der eigenen Lebensgeschichte einzubauen.

Persönlicher Krisenbewältigungsplan (Notfallplan)

**Wenn ich nicht mehr weiter weiß,
hilft mir dieser Plan meine Krise zu bewältigen.**

Woran merke ich, dass ich mich in einer Krise befinde?

Wenn ich o.g. Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen bei mir feststelle, werde ich Folgendes unternehmen (Was hilft mir in diesen Situationen?):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Außerdem werde ich folgende Personen/Telefonseelsorgenummer anrufen:

1. _____
2. _____
3. _____

Wenn keine der Bewältigungsstrategien hilft, werde ich meine Therapeutin/meinen Therapeuten kontaktieren:

Name: _____ Telefonnummer: _____

Wenn ich meine Therapeutin/meinen Therapeuten nicht erreichen kann oder sich meine Stimmung nicht verbessert, werde ich mich in folgende Notaufnahme begeben:

Wenn ich auch dazu nicht mehr in der Lage bin, werde ich die Rettungsleitstelle informieren (Tel. 112).

→ **Definition Krise:** Eine Krise ist ein Bruch in der Kontinuität und Normalität unseres Lebensverlaufs bzw. eine akute Verschlimmerung und des seelischen Befindens.

Eine Übersicht zu Notrufnummern, Bereitschaftsdiensten sowie Hilfsangeboten in der Landeshauptstadt Dresden finden Sie im Dresdner Wegweiser für Krisen- und Notsituationen:

www.dresden.de/media/pdf/gesundheit/SPDi/Krisenwegweiser.pdf

Weitere Anlaufstellen in Sachsen: www.traumanetz-sachsen.de



Persönliche wichtige Nummern:

NOTFALLNUMMERN

Polizei	110 <i>24 Stunden erreichbar</i>
Feuerwehr und Rettungsdienst	112 <i>24 Stunden erreichbar</i>
Telefonseelsorge	0800 1110 111 oder 0800 1110 222 <i>24 Stunden erreichbar</i>
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	116 016 <i>24 Stunden erreichbar</i>
Hilfetelefon Sexueller Missbrauch an Kindern und Jugendlichen	0800 22 55 530 <i>Mo, Mi und Fr: 9 – 14 Uhr Di und Do: 15 – 20 Uhr</i> Hilfe und Beratung für Betroffene und alle, die Kinder schützen wollen
Hilfetelefon Gewalt an Männern	0800 123 99 00 <i>Mo – Do : 8 – 20 Uhr Fr: 8 – 15 Uhr</i>
Hilfetelefon berta	0800 30 50 750 <i>Di: 16 – 19 Uhr Mi und Fr: 9 – 12 Uhr</i> Beratung bei organisierter sexualisierter Gewalt für Betroffene, Helfende und Fachkräfte
Hilfetelefon Schwangere in Not	0800 40 40 020 <i>24 Stunden erreichbar</i>
Opfer-Telefon WEISSER RING	116 006 <i>täglich 7 – 22 Uhr</i>
Elterntelefon	0800 111 0 550 <i>Mo, Mi und Fr: 9 – 17 Uhr, Di und Do: 9 – 19 Uhr</i>
Kinder- und Jugendtelefon	116 111 <i>Mo – Sa: 14 – 20 Uhr</i>
Pflegelelefon	030 201 79131 <i>Mo – Do: 9 – 16 Uhr</i> schnelle Hilfe für Angehörige

Skills

Als Skills werden Fertigkeiten und Techniken bezeichnet, die Sie in Momenten innerer Anspannung nutzen können, um mit der Situation besser umgehen zu können.

Dafür ist es wichtig, dass Sie diese Gefühlszustände verstehen und anhand von Frühwarnsignalen rechtzeitig erkennen. Als Anspannung wird ein Erregungszustand bezeichnet, bei dem sich Körperreaktionen, Gedanken, Gefühle und Verhalten verändern. Beobachten Sie daher diese vier Merkmale regelmäßig und beschreiben Sie diese.

Eine Anspannung von 100% bezeichnet einen Zustand mit extrem hoher Anspannung, d.h. Sie fühlen sich zum Zerreißen, die Gedanken rasen, Sie sind scheinbar unfähig, weiter durchzuhalten.

Beschreiben Sie Ihre Anspannung

Bei der Beschreibung von Anspannung, kann man vier Merkmale unterscheiden: Gedanken, Gefühle, körperliche Merkmale und Verhalten. Beschreiben Sie bitte jetzt die drei Bereiche der Anspannung und typische Merkmale, wie sie sich bei Ihnen äußern.

SPANNUNG ↑	Hochspannung
	Gedanken: _____
	Gefühle: _____
	Körperliche Merkmale: _____
	Verhalten: _____
	70%
	Mittlere Anspannung
	Gedanken: _____
	Gefühle: _____
	Körperliche Merkmale: _____
	Verhalten: _____
	30%
Niedrige Anspannung	
Gedanken: _____	
Gefühle: _____	
Körperliche Merkmale: _____	
Verhalten: _____	
	→

Welche Merkmale des Hochstressbereiches spüren Sie auch im mittleren Bereich?
Das sind Ihre **Frühwarnzeichen!**

(Quelle: Bohus, Martin /Wolf-Arehult, Martina (2013): Interaktives SkillsTraining für Borderline-Patienten. Das Therapeutenmanual, S. 67, 2. Aufl.: Schattauer Verlag)

Persönliche Skillsliste

Überlegen Sie, welche Skills Sie besitzen und (evtl. bereits unbewusst) anwenden:

Hilfreiche Skills bei einer Anspannung von 0-30%:

Hilfreiche Skills bei einer Anspannung von 30-70%:

Hilfreiche Skills bei einer Anspannung von 70-100%:

(Quelle: Bohus, Martin /Wolf-Arehult, Martina (2013): Interaktives SkillsTraining für Borderline-Patienten. Das Therapeutenmanual, S. 68, 2. Aufl.: Schattauer Verlag)

Was verstehen wir unter „Zugangskanal“?

- Skills wirken über unterschiedliche „Kanäle“: Über Handlungen, über Gedanken, über die Sinne oder über den Körper. Bei den meisten Menschen sind unter Hochstress nur noch bestimmte Zugangskanäle offen.
- Wenn Sie herausgefunden haben, welche Zugangskanäle bei Ihnen bei hoher Anspannung noch offen sind, wissen Sie auch, welche Skills Sie dann am besten einsetzen können.

Wie kann man Skills Zugangskanälen zuordnen?

Sinnesbezogene Skills Sehen Hören Schmecken Riechen Spüren	Bei manchen Menschen kann Hochspannung durch sinnesbezogene Skills beeinflusst werden. Sie können die Spannung reduzieren, indem sie z. B. frischen Meerrettich, saure Bonbons oder Chilischoten kauen oder den Kopf in kaltes Wasser tauchen.
Gedankenbezogene Skills	Manche Personen können sich ablenken, indem sie etwa Kreuzworträtsel lösen.
Handlungsbezogene Skills	Sport kann erfolgreich eingesetzt werden, um Spannung zu reduzieren.
Körperbezogene Skills	Viele Menschen können ihren Zustand verändern, indem sie etwa ihre Atmung verändern.

(Quelle: Bohus, Martin /Wolf-Arehult, Martina (2013): Interaktives SkillsTraining für Borderline-Patienten. Das Therapeutenmanual, S. 69, 2. Aufl.: Schattauer Verlag)

Sinnesbezogene Skills:

Sehen:

1. in ein Museum gehen
2. Aquarium
3. angenehme Fotos von schönen Erlebnissen
4. Wolken ziehen sehen
5. Blumen anschauen

Hören:

6. Lieblingsmusik
7. Vogelgezwitscher
8. singen
9. Meditationsmusik
10. Naturlaute hören

Riechen:

11. Lieblingsparfum
12. Blumen
13. Früchte
14. Essen
15. Ätherische Öle
16. Duftkerzen
17. Räucherstäbchen
18. Reinigungsmittel

Schmecken:

19. saure Süßigkeit
20. scharfes Lebensmittel (z.B. Meerrettich, Ingwer, Chili)
21. Kaugummi
22. Kuchen
23. Kümmel pur essen
24. Tee
25. frische Kräuter

Fühlen:

26. barfuss laufen
27. Tier streicheln
28. sich abklopfen
29. Wärmflasche
30. Igelball
31. verschiedene Oberflächen

Körperbezogene Skills:

- 32. Massage
- 33. Krafttraining (eine Muskelgruppe besonders belasten, danach gut dehnen!)
- 34. Jonglieren
- 35. warmes Bad / heiß duschen
- 36. Wärmflasche
- 37. in die Sauna gehen
- 38. sich selbst umarmen
- 39. Tanzen
- 40. Entspannungsübung
- 41. Eis oder Eisgelkissen auf die Haut legen
- 42. fünf Minuten lang so schnell wie möglich rennen

Gedankenbezogene Skills:

- 43. Lesen
- 44. Kreuzworträtsel lösen
- 45. IQ-Test
- 46. Mathematikaufgaben lösen
- 47. neue Sprache erlernen
- 48. etwas im Internet recherchieren
- 49. Memory, Quiz
- 50. einen Text mit der „falschen“ (linken oder rechten) Hand abschreiben

Handlungsbezogene Skills:

- 51. Haushaltsarbeit verrichten (Bügeln, Putzen, aufräumen, ...)
- 52. Lieblingsgericht kochen
- 53. Basteln
- 54. Malen
- 55. etwas schreiben (Brief, Gedicht, Einkaufszettel, Tagebuch, ...)
- 56. irgendwo hingehen (Kino, Vergnügungspark, Schwimmhalle, Einkaufszentrum, ...)
- 57. Freund/Freundin anrufen
- 58. Schlafen
- 59. Sport machen

(Parkland-Klinik, Akutklinik für Psychosomatik und Psychotherapie (Hrsg.) (o.A.): Skills zur Krisenbewältigung. Tipps, Hilfe und Übungen zum Selbstmanagement. [online] https://www.parkland-klinik.de/fileadmin/Parkland-Klinik/Mediathek_pdf-Dateien/Parkland-Klinik__PLK-Flyer-Skills_zur_Krisenbewaeltigung.pdf [07.12.2022])

Persönliche Anmerkungen:

Ressourcenstärkung

Als Ressourcen werden innere Stärken, Eigenschaften und Handlungsmöglichkeiten bezeichnet, die immer vorhanden sind, doch gerade in schwierigen Situationen Kraft geben und das Wohlergehen fördern können.

Jeder Mensch besitzt Ressourcen. Oftmals liegen sie im Verborgenen und müssen erst bewusst gemacht werden. Dann können sie sich positiv auf unsere Stimmung, Selbstwahrnehmung und auf unseren Selbstwert auswirken.

Erste-Hilfe-Koffer

Gestalten Sie sich eine Art persönliche „Schatztruhe“, die eine Sammlung von Dingen, Fotos oder Symbolen enthält, die Ihnen guttun oder die Sie von negativen Gedanken ablenken. Dafür eignet sich zum Beispiel ein Schuhkarton, den Sie auch außen nach Belieben gestalten können.

Wenn Sie eine Aufheiterung benötigen, unter Anspannung stehen oder die ersten Anzeichen einer Krise verspüren, können Sie Ihren „Erste-Hilfe-Koffer“ öffnen und Ihr Befinden verbessern.

Ideen für den Inhalt:

Postkarten, Zettel mit Spruch/Gedicht/Ruheformel, Stressball, Fidget Spinner, Kuscheltier, Glücksbringer, Urlaubserinnerung, Seifenblasen, Mandala und Stifte, Duftöle, Kirschkernelkissen, Knete, Massagehandschuh, Igelball, Fotos, Bilder, Schmeichelstein, Theraband, Glückskeks, Hörspiel, Musikmedium, Süßigkeit, Akkupressuring, Kreuzworträtsel, Sudoku...

(Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf im Mittelhof e.V. (Hrsg.) (2015): Lebendige Gruppenarbeit durch kreative Methoden, S.227f, [online] https://www.mittelhof.org/static/media/filer_public/5b/ef/5bef0a48-2cd6-4a8b-afd6-19952a80624a/selbsthilfe_reader_2015.pdf [10.11.2022])

Ressourcenliste

Überlegen Sie in Ruhe und gern fortwährend, welche positiven Eigenschaften Sie haben, worin Sie gut sind oder was Sie auszeichnet. Ressourcen können außerdem Dinge sein, die Ihnen Freude bereiten und guttun. Führen Sie sich Ihre Ressourcen immer vor Augen, wenn es Ihnen nicht gutgeht. Diese Liste können Sie zum Beispiel in Ihrem Erste-Hilfe-Koffer aufbewahren oder sichtbar aufhängen und nach Belieben erweitern.

Talente / Begabungen / Stärken / Fähigkeiten	Wofür ich dankbar bin

Alles, was mir Spaß macht	Erfolgserlebnisse

Das, was mich tröstet

Entspannungsübungen

Bei regelmäßiger Durchführung können Entspannungstechniken helfen, besser mit Belastung umzugehen und Stresshormone abzubauen. Durch die Konzentration auf die Übung können auch negative Gedankenspiralen durchbrochen sowie das Einschlafen gefördert werden. Sie stärken die seelische Widerstandsfähigkeit, fördern innere Ruhe, Balance und füllen Energiereserven auf.

Autogenes Training

Beim Autogenen Training werden Körper und Geist durch Autosuggestion – also eine Art Selbsthypnose – durch die eigene Vorstellungskraft in tiefe Entspannung versetzt.

Zeitaufwand:

Nehmen Sie sich für diese Übung ungefähr 10 Minuten Zeit.

Ablauf:

Sie können diese Übung im Liegen oder Sitzen durchführen, je nachdem, wie Sie sich am wohlsten fühlen.

Legen Sie sich am besten auf eine Matte und schließen Sie die Augen. Spüren Sie, an welchen Stellen Ihr Körper den Untergrund berührt und an welchen Stellen Sie nicht aufliegen. Kommen Sie in der Situation an, indem Sie drei tiefe Atemzüge nehmen. Spüren Sie, wie sich dabei Ihre Bauchdecke hebt und senkt.

Beginnen Sie nun mit der Autosuggestion, indem Sie spüren, wie schwer Ihr Kopf auf der Matte liegt und sich vorstellen, dass er immer schwerer wird. Sagen Sie sich dabei gedanklich mit ruhiger Stimme „Mein Kopf ist ganz schwer“ und wiederholen Sie diesen Satz mehrmals, bis Sie spüren, dass er schwerer wird.

Gehen Sie anschließend gedanklich zu Ihren Armen und sagen Sie sich „Meine Arme werden ganz schwer“. Auch hier wiederholen Sie das Mantra mehrfach.

Gehen Sie weiter zu Ihren Händen, bis diese sich ganz schwer anfühlen.

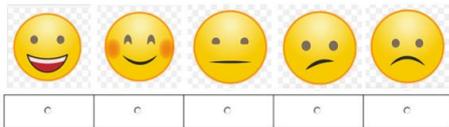
Führen Sie dies mit Ihrem Rücken, Rumpf, den Beinen und den Fersen durch.

Spüren Sie anschließend, wie schwer Ihr gesamter Körper ist.

Beenden Sie die Übung, indem Sie Ihre Gliedmaßen bewegen, dann die Muskeln anspannen, Ihre Hände zu Fäusten ballen, sich strecken und die Augen öffnen.

Sie können diese Übung auch durchführen, indem Sie „schwer“ durch „warm“ ersetzen.

Persönliche Einschätzung der Übung:



Persönliche Anmerkungen:

(Fischer-Klepsch, Martina (2021): Arbeitsblätter zum Buch Soziale Phobie – die heimliche Angst. S. 10 [online] https://www.junfermann.de/_files_media/downloads/B448F302729999CDCB823E0/arbeitsblaetter.pdf [07.12.22])

Progressive Muskelentspannung (nach Jacobson)

Wirkung

Bei dieser Übung wird das Entspannungsgefühl durch An- und wieder Entspannen verschiedener Muskelgruppen und der bewussten Wahrnehmung des Unterschieds erreicht.

Zeitaufwand

Nehmen Sie sich für diese Übung ungefähr 5 Minuten Zeit.

Ablauf

Setzen Sie sich bitte bequem hin. Ihre Unterarme liegen auf Ihren Oberschenkeln. Ihre Hände hängen locker und ohne sich zu berühren herab. Sie können Ihre Augen sofort oder später schließen. Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung. Spüren Sie, mit welchen Stellen Ihr Körper die Unterlage berührt. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem und spüren Sie, wie Ihr Atem leicht aus- und einströmt.

Spüren Sie in die Muskulatur Ihres rechten Armes hinein und spüren Sie, wie sich Ihr Oberarm, Unterarm, Ihre Hand und Finger vor dem Üben anfühlen.
(6 Sekunden)

Nun spannen Sie Ihre Muskeln an, indem Sie die Hand zur Faust ballen, den Arm im Ellenbogen anwinkeln und den Oberarm seitlich an Ihren Brustkorb drücken. Anspannen und halten.
(6 Sekunden)

Spüren Sie nun nach, wie sich Ihr Oberarm, Unterarm, Ihre Hand und Finger anfühlen - in der Lockerung und Lösung, gelockert und gelöst.
(30 – 40 Sekunden)

Nehmen Sie Ihren linken Arm in Ihr Bewusstsein und spüren Sie, wie sich Ihr Oberarm, Unterarm, Ihre Hand und Finger vor dem Üben anfühlen.
(6 Sekunden)

Nun spannen Sie Ihre Muskeln an, indem Sie die Hand zur Faust ballen, den Arm im Ellenbogen anwinkeln und den Oberarm seitlich an Ihren Brustkorb drücken. Anspannen und halten. *(6 Sekunden)*

Spüren Sie nun nach, wie sich Ihr Oberarm, Unterarm, Ihre Hand und Finger anfühlen - in der Lockerung und Lösung, gelockert und gelöst. *(30 – 40 Sekunden)*

Spüren Sie nun in der Muskulatur Ihres rechten Beins hinein und spüren Sie, wie sich Ihr Oberschenkel, Unterschenkel, Ihr Fuß und Ihre Zehen vor dem Üben anfühlen. *(6 Sekunden)*

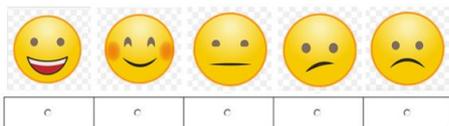
Nun spannen Sie Ihre Muskeln an, indem Sie die Zehen einkrallen, die Füße stark auf den Boden drücken und die Oberschenkel anspannen. *(6 Sekunden)*

Spüren Sie nun nach, wie sich Ihr Oberschenkel, Unterschenkel, Ihr Fuß und Ihre Zehen anfühlen - in der Lockerung und Lösung, gelockert und gelöst. *(30 – 40 Sekunden)*

Gehen Sie genauso mit Ihrem linken Bein vor.

Spüren Sie zum Abschluss in Ihre Arme und Beine hinein und versuchen Sie einen Unterschied zum Beginn der Übung wahrzunehmen. *(30 – 40 Sekunden)*

Persönliche Einschätzung der Übung:



Persönliche Anmerkungen: _____

(Mediclin Bliestal Kliniken (Hrsg.) (2020): Anleitung. Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen [online] https://www.mediclin.de/fileadmin/02_Dokumente_Share_verzeichnis/01_Klinikuebergreifende_Dokumente/Sonstige_Flyer_und_Broschueren/Progressive-Muskelentspannung-nach-Jacobson.pdf [10.11.2022])

Wirkung

Neben Stressabbau und Entschleunigung wird der Organismus durch Atemübungen mit ausreichend Sauerstoff versorgt. Damit erhalten Körper und Geist neue Energie. Die Übung kann auch helfen, wenn Sie Probleme mit dem Einschlafen haben.

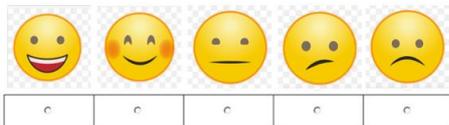
Zeitaufwand

Nehmen Sie sich für diese Übung 11 Minuten Zeit.

Ablauf

Die Atemübung „4711“ ist eine einfache und doch effektive Übung. Setzen oder legen Sie sich entspannt hin. Atmen Sie 4 Sekunden tief ein und 7 aus. Achten Sie darauf, dass Ihr Atem bis in den Bauch reicht. Spüren Sie, wie sich bei jedem Einatmen die Bauchdecke hebt und beim Ausatmen wieder komplett senkt. Das führen Sie 11 Minuten lang durch.

Persönliche Einschätzung der Übung:



Persönliche Anmerkungen: _____

(Diegelmann, Christa /Isermann, Margarete (2022): Angst. Emotionsarbeit in der Psychotherapie, S. 62f, Verlagsgruppe Beltz, Weinheim [online] <https://www.beltz.de/fileadmin/beltz/leseproben/978-3-621-28940-5.pdf> [10.11.2022])

Herzatemung (kohärentes Atmen)

Wirkung

Neben Stressabbau und Entschleunigung wird der Organismus durch Atemübungen mit ausreichend Sauerstoff versorgt. Damit erhalten Körper und Geist neue Energie. Diese Übung soll außerdem das Herz-Kreislaufsystem in Einklang bringen.

Zeitaufwand

Führen Sie die Übungen dreimal täglich für je 5 Minuten aus.

Ablauf

Bei dieser Übung, die auch als „kohärentes Atmen“ bezeichnet wird, hat die Ein- und Ausatmung die gleiche Dauer.

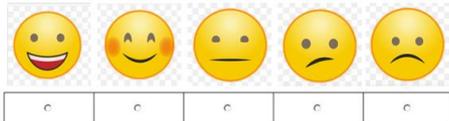
Atmen Sie dabei 6 Sekunden ein und 6 Sekunden aus, also 5 Atemzüge pro Minute.

Im Internet, z.B. unter YouTube finden Sie klangbegleitete oder visuell geführte Videos, die Sie hierbei unterstützen und den Rhythmus vorgeben.

www.youtube.com/watch?v=ayn_K5FCwSA

www.youtube.com/watch?v=uy2gpwjsc0I&feature=related

Persönliche Einschätzung der Übung:



Persönliche Anmerkungen: _____

Achtsamkeitsübungen

Achtsam sein bedeutet, mit seiner ganzen Aufmerksamkeit bewusst im Hier und Jetzt zu sein. Die Grundhaltung dabei ist, den Moment nicht zu bewerten, sondern ihn einfach wahrzunehmen, so wie er ist.

Das kann der Moment an der roten Ampel sein, an dem Sie bewusst Ihren Körper gedanklich abscannen oder in ihn hineinhören. Auch alltägliche Tätigkeiten, wie die Zubereitung einer Tasse Tee, duschen, spazieren oder putzen können achtsam durchgeführt werden. Somit lassen sich diese Übungen effektiv und ohne viel Zeitaufwand in den Alltag integrieren.

Nehmen Sie sich konkrete Tätigkeiten vor, die Sie achtsam durchführen möchten und tun Sie dies regelmäßig. Anfangs werden Ihre Gedanken noch häufig abschweifen. Lenken Sie diese dann wieder bewusst zurück ins Hier und Jetzt.

Wirkung

Die positive Wirkung von Achtsamkeit konnte bereits in Studien belegt werden und findet unter anderem bei der Behandlung von Angstsymptomen und Schmerzen Anwendung. Außerdem sind Menschen, die sich regelmäßig in Achtsamkeit üben, selbstbewusster, fühlen sich weniger gestresst oder ängstlich und können sogar ein stärkeres Immunsystem aufbauen.

Auch in Momenten, in denen Sie viel grübeln, können Sie durch die Kanalisierung der Aufmerksamkeit den Fokus auf den Moment lenken und so Abstand zu Ihren (negativen) Gedanken gewinnen.

Zeitaufwand

Nehmen Sie sich für jede der Achtsamkeitsübungen 5 bis 15 Minuten Zeit.

Bodyscan

Bei dieser Übung tasten Sie sich gedanklich von oben bis unten ab. Somit treten Ihr Körper und Ihr Geist in Verbindung und nehmen die Empfindungen achtsam wahr.

Zeitaufwand

Nehmen Sie sich für diese Übung ungefähr 10-15 Minuten Zeit.

Ablauf

Den Body-Scan können Sie in einer für Sie bequemen Haltung im Sitzen oder im Liegen durchführen.

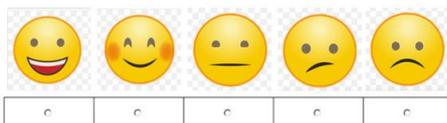
1. die Arme liegen neben dem Körper oder auf den Oberschenkeln.

2. Beginnen Sie, tief ein- und auszuatmen. Schließen Sie mit dem Ausatmen die Augen und kommen Sie langsam zur Ruhe.
3. Sobald Sie merken, dass Ihre Gedanken abschweifen, kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit und Ihrer Konzentration wieder zurück zur jeweiligen Körperregion.
4. Beginnen Sie mit den Füßen. Fühlen Sie, an welchen Stellen die Füße den Boden oder die Unterlage berühren und nehmen Sie Ihre Fersen, die Fußsohlen, die Zehen und den Fußspann ganz bewusst wahr.
5. Spüren Sie dann in Ihre Unterschenkel hinein, in die Waden und Schienbeine.
6. Wandern Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit in die Knie, die Oberschenkel und fühlen Sie, wo Ihre Oberschenkel die Unterlage oder den Stuhl berühren.
7. Wandern Sie dann mit Ihrer Konzentration in Ihren Bauch. Atmen Sie tief in den Bauch hinein und spüren Sie, wie sich Ihre Bauchdecke beim Atmen hebt und senkt.
8. Fühlen Sie, wo der Rücken anliegt. Sind die unteren Rückenmuskeln entspannt? Überprüfen Sie, ob die Schultern locker nach unten hängen.
9. Dann lassen Sie die Gesichtsmuskeln entspannen. Überprüfen Sie, ob der Unterkiefer locker ist, ob die Augenlider ganz locker aufeinander aufliegen.
10. Spüren Sie danach in Ihre Arme hinein. Nehmen Sie wahr, an welchen Stellen Ihre Arme aufliegen und fühlen Sie in die Oberarme, die Ellenbogen, die Unterarme und in Ihre Finger hinein.
11. Bereiten Sie sich dann darauf vor, die Übung abzuschließen. Mit einer der nächsten Ausatmungen öffnen Sie Ihre Augen wieder. Nehmen Sie einige tiefe Atemzüge und strecken und räkeln Sie sich.

Dies ist eine Kurzversion des Body-Scans, für die Sie sich 10-15 Minuten Zeit nehmen sollten. Der ausführliche Body-Scan dauert bis zu 45 Minuten. Sollten Ihnen selbst 10-15 Minuten zu lange sein, können Sie alternativ beim Sitzen oder Liegen einmal ganz bewusst darauf achten, an welchen Stellen der Körper den Stuhl oder die Unterlage berührt. Eine Übung aus der Progressiven Muskelentspannung wäre, ganz bewusst darauf zu achten, dass keine Anspannungen im Körper vorhanden sind und alle Muskeln ganz bewusst zu lösen.

(Frey, Hannah (2022): Anleitung zum Body-Scan – MBSR-Übung. [online] <https://www.projekt-gesund-leben.de/2015/03/anleitung-zum-body-scan-mbsr-uebung/> [07.12.2022])

Persönliche Einschätzung der Übung:



Persönliche Anmerkungen: _____

Achtsam Zähne putzen

Ablauf

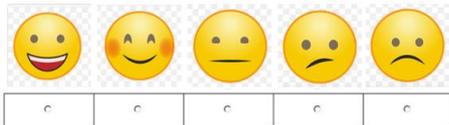
Bei dieser Übung putzen Sie wie gewohnt Ihre Zähne.

Beginnen Sie, indem Sie Ihre Zahnbürste in die Hand nehmen und das reguläre Zahnputzritual starten. Nehmen Sie dabei jede Ihrer Handlungen bewusst wahr. Spüren Sie die Bürstenbewegung Zahn für Zahn. Achten Sie darauf, wie sich der Schaum in Ihrem Mund anfühlt und nehmen Sie den Geruch der Zahnpasta wahr.

Konzentrieren Sie sich ausschließlich auf diese Tätigkeiten und lassen Sie alle anderen Gedanken weiterziehen.

Die Übung endet, nachdem Sie Ihre Zahnbürste wieder zurückgestellt haben.

Persönliche Einschätzung der Übung:



Persönliche Anmerkungen:

Achtsam essen

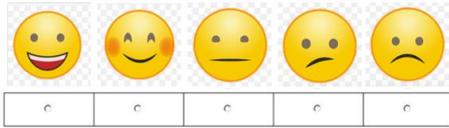
Ablauf

Für diese Übung können Sie eine Speise Ihrer Wahl verwenden. Beginnen Sie bereits vor dem Verzehr damit, das Lebensmittel bewusst mit allen Sinnen wahrzunehmen. Schauen Sie es sich genau an, achten Sie auf Geruch, Farben, Oberfläche und Konsistenz.

Legen Sie es sich anschließend auf die Zunge und befühlen Sie die Struktur. Versuchen Sie verschiedene Geschmacksnuancen wahrzunehmen und kauen Sie das Lebensmittel länger als gewöhnlich. Achten Sie währenddessen genau auf Ihre Eindrücke, z.B. auf die Geräusche, die beim Kauen und Schlucken entstehen.

Reflektieren Sie im Anschluss, was Sie im Vergleich zu sonst, wenn Sie nicht achtsam essen, wahrnehmen konnten.

Persönliche Einschätzung der Übung:



Persönliche Anmerkungen: _____

Achtsam hören

Ablauf

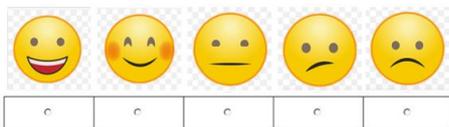
Diese Übung können Sie überall durchführen. Draußen im Freien bietet sie jedoch das größte Spektrum an Geräuschen. Suchen Sie sich dazu einen Platz, an dem Sie 10 – 15 Minuten möglichst ungestört verbringen können.

Nehmen Sie eine entspannte Haltung ein und kommen Sie in der Situation an, indem Sie 3 tiefe Atemzüge nehmen.

Hören Sie nun auf die Geräusche in Ihrer Umgebung und benennen Sie diese, wie z.B. „ich höre weit entfernt einen Hund bellen“, „links von mir singen mehrere Vögel“, „der Wind raschelt die Blätter in den Bäumen hinter mir“ oder „Motorengeräusche nähern sich“, usw., ohne die Geräusche z.B. als störend oder angenehm zu bewerten.

Umso länger und genauer Sie hinhören, umso mehr werden Sie wahrnehmen. Achten Sie darauf, dass Ihre Aufmerksamkeit bei der Übung bleibt und lenken Sie Ihre Gedanken sanft wieder zurück, wenn diese abschweifen.

Persönliche Einschätzung der Übung:



Persönliche Anmerkungen: _____

Imaginationsübungen

Unsere Gedanken haben eine erstaunliche Wirkung auf unseren Körper und Geist. So kann zum Beispiel die intensive Vorstellung, in eine Zitrone zu beißen, den Speichelfluss anregen. Ebenso können Erinnerungen an schöne Momente die Stimmung aufhellen und angenehme Empfindungen auslösen. Imaginationsübungen nutzen diese Effekte, um mithilfe der eigenen Vorstellungskraft positive Gefühle zu erzeugen.

Wirkung

Durch Imagination kann das Gefühl von Sicherheit, Ruhe und Frieden hervorgerufen werden. Damit ist es möglich, einen Anker zu schaffen, der Ihnen auch in belastenden Situationen einen Halt gibt.

Zeitaufwand

Nehmen Sie sich für diese Übung ungefähr 15 Minuten Zeit.

Innerer sicherer Ort

Ablauf

Bitte schauen Sie sich jetzt in Ihrem Inneren nach einem sicheren Ort um, an dem Sie sich ganz wohl fühlen und den nur Sie allein betreten können.

Vielleicht sehen Sie Bilder, vielleicht spüren Sie etwas, vielleicht denken Sie zunächst auch nur an einen solchen Ort.

Lassen Sie auftauchen, was immer auftaucht und nehmen Sie es an. Lassen Sie sich Zeit und begeben Sie sich auf die Suche nach einem solchen sicheren Ort. Seien Sie sich gewiss, dass es diesen sicheren Ort für Sie gibt, und Sie nur eine Zeit geduldig suchen und sich darauf konzentrieren müssen. (Es kann ein Ort ganz in Ihrer Nähe oder weit entfernt irgendwo im Universum sein.)

Machen Sie sich klar, dass bei der Suche und Ausgestaltung des sicheren Ortes Ihnen alle nur denkbaren Hilfsmittel zur Verfügung stehen, wie Fahrzeuge, alle Arten von Werkzeugen und Materialien, selbst magische Hilfsmittel, wie ein Zauberstaub.

Bitte richten Sie mit den Ihnen zur Verfügung stehenden Hilfsmitteln Ihren sicheren Ort so ein, dass Sie sich dort ganz wohl, ganz sicher und geborgen fühlen.

Bitte prüfen Sie, ob Sie sich dort wirklich ganz und gar wohl und sicher fühlen. Schauen Sie nach, ob Sie es sich dort bequem machen können. Es ist wichtig, dass Sie sich vollkommen wohl und geschützt fühlen. Richten Sie Ihren sicheren Ort also bitte so ein, dass dies möglich ist.

Wenn Sie den sicheren Ort erreicht haben und für Ihr völliges Wohlbefinden gesorgt ist, dann spüren Sie bitte genau, wie es Ihrem Körper damit geht, an diesem sicheren Ort zu sein.

Was sehen Sie? Was hören Sie? Was spüren Sie auf der Haut? Wie geht es Ihren Muskeln? Wie ist die Atmung? Wie geht es Ihrem Bauch?

Nehmen Sie das bitte so genau wie möglich wahr, damit Sie wissen, wie es sich anfühlt, an diesem sicheren Ort zu sein.

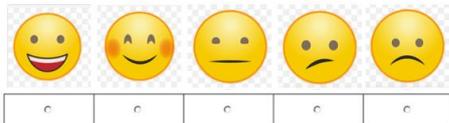
Verabreden Sie jetzt mit sich ein Zeichen, mit dessen Hilfe Sie jederzeit an den sicheren Ort gehen können. Sie können zum Beispiel eine Faust machen oder sich selbst die Hände geben.

Immer wenn Sie diese Geste machen werden, können Sie an den sicheren Ort gehen, wenn Sie möchten. Führen Sie diese Geste bitte auch aus, damit sich Ihr Körper erinnert. Die Geste kann so sein, dass sie von außen zu bemerken ist, aber auch so, dass nur Sie allein sie kennen.

Kommen Sie dann mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit in diesen Raum zurück. Bevor Sie die Augen öffnen, bewegen Sie Ihre Muskeln, spannen Sie diese an und atmen Sie tief ein und aus, um ganz wach zu werden.

(Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln. E.V. (Hrsg.) (o.A.): Der sichere innere Ort nach Luise Reddemann. [online] https://www.opferhilfe-berlin.de/wp-content/uploads/2021/02/der_sichere_innere_ort.pdf [07.12.2022])

Persönliche Einschätzung der Übung:



Persönliche Anmerkungen:

Baumübung

Ablauf

Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, dass Sie barfuß auf dem Waldboden stehen. Unter Ihnen befindet sich weiches Moss, welches Sie leicht einsinken lässt und kleine Tannennadeln, die an der Fußsohle zu spüren sind. Ihr Stand ist fest und stabil.

Atmen Sie die frische Waldluft ein, die nach Erde, Harz und Blättern duftet. Stellen Sie sich nun vor, wie Sie immer fester in den Boden verankert werden und mit ihm verschmelzen, als würden Ihre Füße Wurzeln bekommen. Diese wachsen mit jeder Ausatmung immer tiefer in den Boden, geben Ihnen Halt, Stabilität und innere Kraft.

Wenn Sie das Gefühl haben, fest verwurzelt zu sein, heben Sie Ihre Arme, die die Äste des Baumes symbolisieren, weit nach oben über den Kopf.

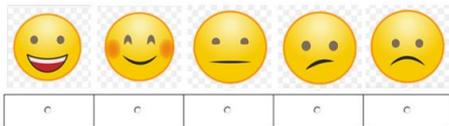
Spüren Sie, wie die Sonnenstrahlen über Ihre Fingerspitzen, über die Arme, den Oberkörper, den Rumpf und die Beine bis hinab durch die imaginären Wurzeln bis tief in die Erde fließen.

Als Austausch erhalten Sie nun Kraft von den Wurzeln hinauf über die Füße bis hinauf zu den Fingerspitzen des Waldbodens zurück. Bleiben Sie in diesem Moment und in diesem angenehmen Gefühl für mehrere Atemzüge, bis Sie das Gefühl haben, völlig geerdet und entspannt zu sein.

Kommen Sie aus der Übung zurück, indem Sie Ihre Arme langsam sinken lassen und die Augen wieder öffnen.

(Lauerbach-Lehmeier, Rudolf (2019): „Entdecke deine Fähigkeiten“. Denkanstöße zur Selbsthilfe bei seltenen Muskelerkrankungen. S. 48 [online] <https://dgm-bayern.de/wp-content/uploads/2019/08/Entdecke-Deine-F%C3%A4higkeiten-1.pdf> [07.12.2022])

Persönliche Einschätzung der Übung:



Persönliche Anmerkungen: _____

Übung Gepäck ablegen

Ablauf

Stellen Sie sich vor, dass Sie auf einer langen Wanderschaft sind, mit viel Gepäck beladen.

Auf dieser langen Wanderschaft gelangen Sie zu einem Hochplateau, also zu einer Gegend, die flach, aber bereits in der Höhe ist. Und weil Sie jetzt einen Weg vor sich haben, der eben ist und dadurch nicht mehr ansteigen müssen, können Sie ein wenig verschlafen.

In der Ferne sehen Sie etwas Helles, ein Licht. Sie fühlen sich davon angezogen und gehen dorthin.

Sie gelangen zu einem Platz, der in ein warmes, helles Licht getaucht ist. Dort entdecken Sie vielleicht ein Gebäude, das einem Tempel ähnelt, vielleicht Bäume oder eine Grotte - was immer Ihnen zusagt.

Sie spüren, dass Sie jetzt verweilen und Ihr Gepäck ablegen möchten. Und Sie legen Ihr Gepäck an den Rand des hellen Platzes.

Sie halten Ausschau nach einer Möglichkeit, sich hinzusetzen, um sich auszuruhen. Und Sie finden auch etwas Passendes.

Sie lassen dieses helle Licht auf sich wirken und spüren, wie Ihnen ganz warm wird, wie Sie sich wohl und leicht fühlen.

Auf einmal bemerken Sie, dass ein freundliches, helles Wesen auf Sie zukommt, Sie freundlich anlächelt und Ihnen ein Geschenk gibt.

Sie werden mit etwas beschenkt, das Sie für Ihr Problem, das Sie im Moment haben, brauchen können und das Ihnen Hilfe gibt.

Vielleicht ist es ein symbolisches Geschenk, das Sie im Moment noch gar nicht verstehen.

Wenn Sie möchten, bedanken Sie sich.

Langsam beschließen Sie, dass Sie wieder zu Ihrem Gepäck gehen möchten und diesen Platz verlassen möchten.

Sie können jederzeit zu diesem Ort zurückkehren.

Sie gehen zu Ihrem Gepäck und überlegen, was Sie davon jetzt auf Ihrem weiteren Weg noch mitnehmen möchten, was Sie noch brauchen.

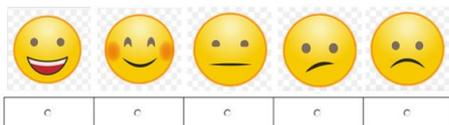
Vielleicht gibt es Dinge, die Sie nicht mehr brauchen. Aber vielleicht möchten Sie auch alles wieder so aufnehmen.

Dann setzen Sie mit dem Gepäck, das Sie jetzt noch brauchen, Ihre Wanderung fort.

Kehren Sie nun mit der Aufmerksamkeit wieder zurück in den Raum. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen.

Dehnen und strecken Sie sich, bewegen Arme und Beine, atmen tief ein und aus und öffnen dann die Augen

Persönliche Einschätzung der Übung:



Persönliche Anmerkungen: _____

Reise in die Vergangenheit

Sie können nun mit den Gedanken zurückgehen ... in verschiedene Situationen Ihres Lebens, in denen Sie sich zufrieden, glücklich, stark, selbstbewusst, fähig oder einfach wohl gefühlt haben.

Gehen Sie gedanklich zurück ... für ein paar Wochen ... Monate ... oder Jahre in Ihrem Leben.

Lassen Sie sich ein wenig persönliche Zeit, verschiedene Situationen zu erahnen oder zu finden, in denen Sie im Vollbesitz Ihrer persönlichen Kräfte und Stärken waren.

Auswahl von drei Verstärker-Situationen

Suchen Sie sich drei Situationen aus, in denen Sie sich stark und kraftvoll gefühlt haben und in denen Sie aus eigener Kraft etwas dazu beigetragen haben, sich in Ihrer persönlichen Art und Weise besonders fähig, zufrieden, stark zu fühlen. Lassen Sie sich hierfür wieder ein wenig Zeit.

Auswahl einer Stärke-Situation

Suchen Sie sich nun aus diesen drei Situationen eine für Sie persönlich besonders wichtige Situation aus, in der Sie aus eigener Kraft etwas dazu beigetragen haben, sich in Ihrer persönlichen Art und Weise besonders stark, zufrieden oder gut zu fühlen. Lassen Sie sich hierfür wieder ein wenig persönliche Zeit.

Auch wenn es Ihnen heute vielleicht noch nicht gelingt, eine bestimmte Situation auszuwählen, hat doch jeder Mensch eine gewisse Ahnung von seinen persönlichen Stärken, die sich gedanklich, gefühlsmäßig, körperlich oder in Ihrem Verhalten andeuten können.

Sinne schulen

Versuchen Sie nun, Ihre persönliche Stärke zu spüren und zu erforschen, mit welchen Gefühlen und Körperempfindungen sie verbunden ist. Versuchen Sie, sich zuzusehen und sich ein Bild zu machen, wie Sie selbst handeln, was Sie tun, um sich wohl zu fühlen, wie Ihr Gesichtsausdruck und Ihre Körperhaltung von außen aussehen und welche anderen Bilder möglicherweise mit dieser Situation verbunden sind. Vielleicht können Sie auch hören, wie sich Ihre Stimme anhört oder die anderen Geräusche in dieser Situation. Vielleicht verbinden Sie die Situation auch mit einem bestimmten Geruch. Lassen Sie sich nun wieder ein wenig persönliche Zeit, um zu spüren, zu sehen, zu hören und vielleicht auch zu riechen, welche Eindrücke mit der Situation verbunden sind. Versuchen Sie auch zu spüren, was Sie selbst dazu beigetragen haben, sich in dieser Situation im Vollbesitz Ihrer positiven Eigenschaften, Fähigkeiten und Stärken zu fühlen.

Symbolischer Begriff

Versuchen Sie nun, irgendeinen symbolischen Begriff zu finden, der stellvertretend für diese Stärke steht. Wenn Sie diesen symbolischen Begriff gefunden haben, dann atmen Sie nochmals dreimal.

Verinnerlichen Sie diesen Begriff, um damit Ihre Stärke im Alltag abrufen zu können. Kommen Sie nun langsam in die Gegenwart zurück.

(Fischer-Klepsch, Martina (2021): Arbeitsblätter zum Buch Soziale Phobie – die heimliche Angst. S. 14f [online] https://www.junfermann.de/_files_media/downloads/B448F302729999CDCB823E0/arbeitsblaetter.pdf [07.12.22])

Gedankenstopp-Übungen

Mithilfe von Ablenkung ist es möglich, sich aus einer kritischen Stimmung eigenständig zu befreien und die Erhöhung innerer Anspannung zu verhindern. Sie ist damit ein Instrument, was auch kurzfristig helfen kann, sich nicht in negativen Gedanken zu verlieren.

5-Farben-Übung

Ablauf

Bei dieser Übung geht es darum, die Aufmerksamkeit aktiv auf Ihre unmittelbare Umgebung zu richten.

Schauen Sie sich bitte um und nennen Sie **fünf** Dinge, die Sie sehen, und die **blau** sind, beim Namen.

Bsp.: Fünf blaue Dinge in diesem Raum sind die Tasse, das Bild an der Wand, der Stift auf dem Tisch, das Etikett der Wasserflasche und mein Pullover.

Als nächstes benennen Sie bitte **vier** Dinge, die **grün** sind.

Danach **drei** Dinge, die **rot** sind.

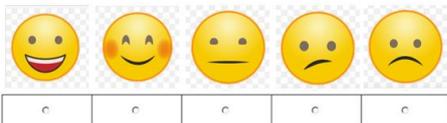
Zwei Dinge, die **gelb** sind.

Und **eines**, das **weiß** ist.

Am Ende der Übung schauen Sie sich noch einmal im Raum um und versuchen genau wahrzunehmen und wertzuschätzen, wie farbenfroh und bunt die vielen einzelnen Gegenstände in Ihrer Umgebung sind.

In dieser Übung können Sie Ihre Aufmerksamkeit ebenfalls auf fünf Dinge legen, die Sie hören oder spüren können und diese anhand dessen wiederholen.

Persönliche Einschätzung der Übung:



Persönliche Anmerkungen:

Bewegung

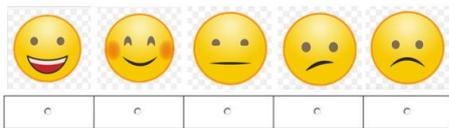
Ablauf

Bewegung ist eine optimale Möglichkeit, um Stress abzubauen und den Kopf freizubekommen.

Machen Sie dazu einen straffen Spaziergang, gern in der Natur. Sie können dabei Musik hören oder Ihre Schritte zählen, um kreisende Gedanken zu stoppen.

Zeitaufwand: Nehmen Sie sich für diese Übung mindestens 20 Minuten Zeit.

Persönliche Einschätzung der Übung:



Persönliche Anmerkungen: _____

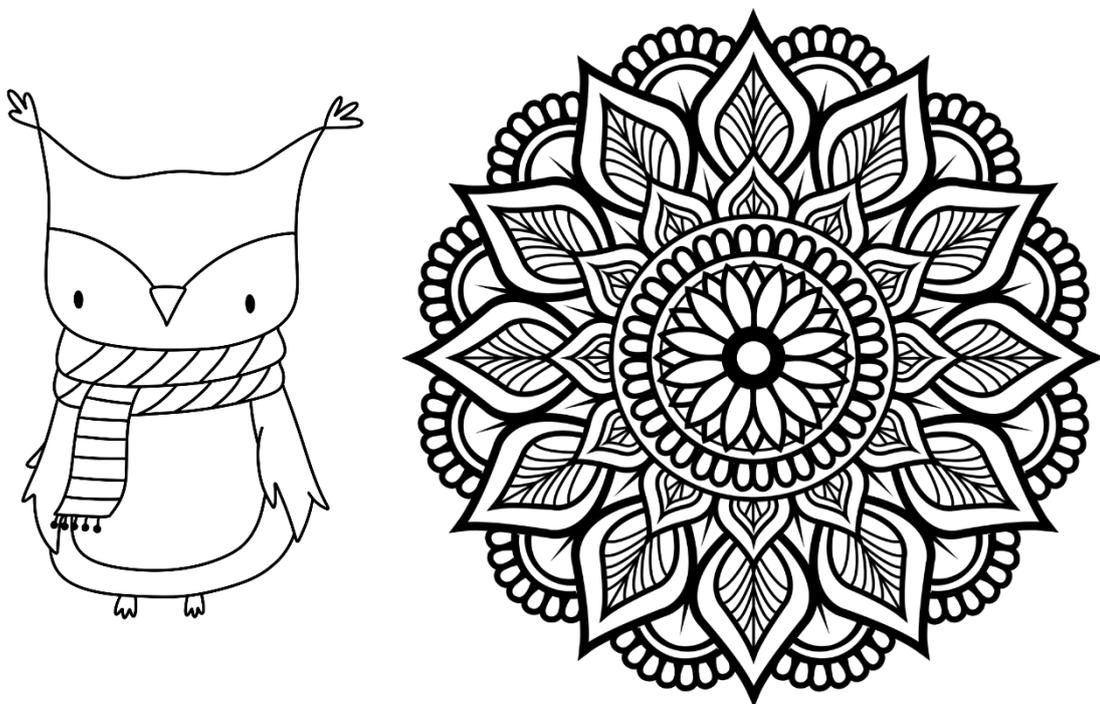
Zeichnen

Ablauf

Für diese Übung benötigen Sie ein Blatt Papier und Stifte Ihrer Wahl. Es ist Ihnen überlassen, was Sie zeichnen möchten. Das kann zum Beispiel eine angenehme Situation sein, die Sie erlebt haben oder die Sie sich wünschen. Oder ein Gegenstand, den Sie besonders detailgetreu (ab)zeichnen.

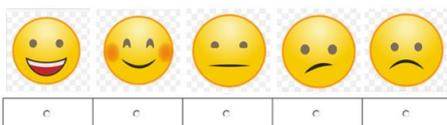
Bei dieser Übung steht nicht das Ergebnis im Vordergrund. Es ist also unerheblich, ob das Bild gelingt oder nicht. Es geht einzig und allein darum, die Konzentration auf diese Tätigkeit zu bündeln. Außerdem kann Malen entspannend wirken und auch eine gute Ausdrucksmöglichkeit für Gefühle bieten.

Alternativ können Sie auch Vorlagen zum Ausmalen nutzen. Sie finden dazu viele Vordrucke im Internet oder schöne Malbücher für Erwachsene.



Zeitaufwand: Nehmen Sie sich für diese Übung mindestens 10 bis 15 Minuten Zeit.

Persönliche Einschätzung der Übung:



Persönliche Anmerkungen: _____

Ablauf

Zählen Sie von 99 in 7er Schritten rückwärts bis zur 1. Es ist auch möglich, die Zahlen bei Bedarf in anderen Schritten individuell anpassen.

oder

Bilden Sie Wortketten zu einer Kategorie Ihrer Wahl, indem Sie den letzten Buchstaben eines Wortes für den Anfang eines nächsten Wortes nutzen.

Zum Beispiel in der Kategorie Lebensmittel:

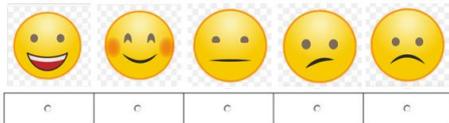
BRÖTCHEN – NUTELLA – AUBERGINE – EIER – ROSENKOHL – L...

oder

versuchen Sie in einer Kategorie zu jedem Buchstaben des Alphabets ein Wort zu finden, zum Beispiel in der Kategorie Tiere:

AFFE, BÄR, CHINCHILLA, DELFIN, EICHHÖRNCHEN, F...

Persönliche Einschätzung der Übung:



Persönliche Anmerkungen: _____

Vorlage „Vier - Wochen - Programm“

Hier sehen Sie noch einmal eine Aufstellung aller im Heft vorgestellten Übungen, eingeteilt nach den verschiedenen Kategorien:

Entspannungs- übungen	Achtsamkeits- übungen	Imaginations- übungen	Gedankenstopp- Übungen
Autogenes Training	Bodyscan	Innerer sicherer Ort	5-Farben-Übung
Progressive Muskelentspannung	Achtsam Zähne putzen	Baumübung	Bewegung
Atemübung 4711	Achtsam essen	Gepäck ablegen	Zeichnen
Atemübung Zählen	Achtsam hören	Reise zu den Stärken	Gehirn-Flick-Flack
Skills (Nr. 1 bis 59 oder eigene Skills)			

Mit den nachfolgenden Vorlagen können Sie Ihre persönlichen Übungspläne erstellen. Tragen Sie dafür an mindestens 4 Tagen pro Woche eine Übung ein, die Sie durchführen möchten (mehrfache Wiederholungen möglich) sowie 2 Skills pro Woche.

Zudem können Sie auch Zeit für Dinge aus der Ressourcenliste von Seite 15-16 einplanen, die Ihnen Spaß machen und guttun:

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 1 <i>Datum:</i>							
Woche 2 <i>Datum:</i>							
Woche 3 <i>Datum:</i>							
Woche 4 <i>Datum:</i>							

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 1 <i>Datum:</i>							
Woche 2 <i>Datum:</i>							
Woche 3 <i>Datum:</i>							
Woche 4 <i>Datum:</i>							

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 1 <i>Datum:</i>							
Woche 2 <i>Datum:</i>							
Woche 3 <i>Datum:</i>							
Woche 4 <i>Datum:</i>							

Erfolgserlebnisse:

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 1 <i>Datum:</i>							
Woche 2 <i>Datum:</i>							
Woche 3 <i>Datum:</i>							
Woche 4 <i>Datum:</i>							

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 1 <i>Datum:</i>							
Woche 2 <i>Datum:</i>							
Woche 3 <i>Datum:</i>							
Woche 4 <i>Datum:</i>							

Erfolgserlebnisse:

Zukunftsplan

Ziele geben Orientierung, motivieren und schaffen eine klare Vorstellung von der eigenen Zukunft. Manchmal hat man sie nicht klar vor Augen und es bedarf etwas Zeit, um sie zu erkennen. Diese Liste soll Ihnen dabei helfen, sie genauer zu betrachten und sie verwirklichen zu können.

	Ziele, die Sie schon erreicht haben	Ziele, an denen Sie noch weiterarbeiten möchten	Was können Sie tun?	Wo brauchen Sie noch Unterstützung?
Lebensstil				
Bildung / Beruf				
Bewegung / Fitness / Entspannung				
Freizeitaktivitäten				
Familie				
Freunde				
Partnerschaft				

Impressum:

Kompetenzzentrum Traumaambulanzen für Sachsen
Klinik und Poliklinik für Psychotherapie und Psychosomatik

Erstellt von: Susann Dietze

E-Mail: Kompetenzzentrum.Traumaambulanzen@uniklinikum-dresden.de

Tel. +49 (0) 351 458-19255

Stand: 08/2023

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus
an der Technischen Universität Dresden
Anstalt des öffentlichen Rechts des Freistaates Sachsen
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden
www.uniklinikum-dresden.de

Bild Deckblatt von rawpixel.com auf Freepik



Traumanetz
Seelische Gesundheit

Förderverein Traumanetz
Seelische Gesundheit e.V.

Spendenkonto

Ostsächsische Sparkasse
IBAN: DE02 8505 0300 3200 0791 50
BIC: OSDDDE81XXX

www.verein-tsg.de
www.traumanetz-sachsen.de